

Voel voorbij je verstand

Voel voorbij je verstand

Eerste hulp bij psychische beslommeringen

Krijna van Loenen

© 2016 K. van Loenen / Uitgeverij U2pi

Titel: Voel voorbij je verstand

Auteur: Krijna van Loenen

Website auteur: www.straal-den Haag.nl

Uitgeverij U2pi BV, Den Haag

Website uitgever: www.jouwboek.nl

ISBN: 978-90-8759-587-6

NUR: 770

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen, of enige andere manier, zonder voorafgaande toestemming van de uitgever.

Voorwoord

Wat fijn dat je interesse hebt in dit boek! Je hebt een mooi cadeau in handen. Het is een boek met praktische handreikingen om een andere relatie met je gedachten en dus ook met jezelf te creëren. Het boek is geschreven vanuit ACT (Acceptance and Commitment Therapy). ACT laat in tegenstelling tot vele andere invalshoeken, de inhoud van je gedachten met rust en richt zich op waar je wel invloed op hebt, namelijk je gedrag en waar jij je aandacht op richt.

Het verstand zorgt er voor dat we veel tijd in de bovenkamer doorbrengen en verleidt ons elke dag weer ontelbare keren om te verdwalen. Onze gedachten lijken waar en we interpreteren ze vaak als feiten, terwijl het verstand in staat is verbanden te leggen die er in werkelijkheid helemaal niet zijn. In dit boek leer je het verstand beter kennen waardoor jij de regie over je leven weer terug kunt pakken.

Veel veelvoorkomende thema's worden onder de loep genomen, zoals: stress, piekeren, slecht slapen, communicatie problemen, perfectionisme, weerstand, negatief zelfbeeld, twijfelen, destructief gedrag, relatieproblemen en beknellende overtuigingen. Onderwerpen die een grote invloed op je leven kunnen hebben voorzie ik graag van een andere benadering. Als je naast het lezen ook bereid bent om de oefeningen in praktijk te brengen ga je nieuwe ervaringen opdoen!

“Voel voorbij je verstand” is gericht op het creëren van meer rust en ruimte in jezelf waardoor jij je kunt richten op alles wat voor jou echt belangrijk is.

Ik wens je veel lees, beleef en oefenplezier toe!

Stralende groet van Krijna

www.straal-den Haag.nl

Legenda



Blogs



Gedichten



Oefeningen



Inzichten en eye openers



Werk in uitvoering

Hoofdstukindeling

Voorwoord 5

Hoofdstuk 1 De ontembare tijger

- 1.0 Inleiding 17
- 1.1 Bob de bouwer timmert lekker door:  18
- 1.2 Mag jij oordelen?:  18
- 1.3 Keuzes maken vanuit angst:  19
- 1.4 Maak het moment juist:  19
- 1.5 Het gaat fantastisch:  20
- 1.6 Het juiste moment:  22
- 1.7 Durf jij stil te staan?:  24
- 1.8 Twijfels, twijfels; zal ik het doen of toch maar niet?:  25
- 1.9 Verwacht liever niets, dan kun je ook niet teleurgesteld raken:  26
- 1.10 Het groene monster:  27
- 1.11 De afdelingen controle en vermijding:   28
- 1.12 Het goede gevoel:  29
- 1.13 De angst voorbij:  30
- 1.14 Shop till you drop:  31
- 1.15 Het harde kloppen van je emoties:  32
- 1.16 Veilige bagger:  32
- 1.17 Oud zeer:  33
- 1.18 Het komt wel:  34
- 1.19 Stempels en stickers plakken:  35
- 1.20 Verslaafd aan de pijn:  35

- 1.21 De koele kikker:  36
- 1.22 Het Calimero complex:  38
- 1.23 De muur om je hart:  39
- 1.24 Ik mag niet klagen:  40
- 1.25 Gemaskeerd in de wereld:  41
- 1.26 De rigide generaal:  43
- 1.27 Lang leve houvast en controle:  44
- 1.28 Zwelgje:  47
- 1.29 Gedachten zijn geen oorzaken:  49
- 1.30 Zie mij, zie mij:  49
- 1.31 Een slot op je gevoel:  51
- 1.32 Valstrik van geluk:  54
- 1.33 Tussen twee vuren:  55

Hoofdstuk 2 De illusie van het negatieve geloof

- 2.0 Inleiding 57
- 2.1 Doe ik het weer:  58
- 2.2 De zweep vol straf en afwijzing:   60
- 2.3 Negatief geloof:  62
- 2.4 Klem van het oordeel:  63
- 2.5 Van generatie op generatie:  63
- 2.6 Hoe kom ik van mijn verslaving af?:  64
- 2.7 Ik doe het ook nooit goed:  66
- 2.8 Met harde hand:  67
- 2.9 Stomkop:  70

Hoofdstuk 3 Cadeautjes vol eigen liefde

- 3.0 Inleiding 73
- 3.1 Een wc momentje:  73
- 3.2 Ik hou van mij:  74
- 3.3 Omarm jezelf met al je kanten:  76
- 3.4 Yes You Can!!:  76
- 3.5 Zorg jij goed voor jezelf?:  77
- 3.6 Waardevolle vriendschap:  78
- 3.7 Je loopt het pad in ieder geval met jezelf:  80
- 3.8 Jij bent:  80
- 3.9 Fladderend als een vlinder:  81
- 3.10 Wat wil ik eigenlijk?:  82
- 3.11 Vrij:  84
- 3.12 De verbinding:  86
- 3.13 Kom maar dichtbij:  87
- 3.14 Jezelf zien als geheel:  88
- 3.15 Omarm:  89
- 3.16 De gever:  91
- 3.17 Open je hart:  91
- 3.18 Van breken naar bouwen:  92

Hoofdstuk 4 Met je aandacht in het nu

- 4.0 Inleiding 93
- 4.1 Aarden en ademhaling:  94
- 4.2 Een ware proeverij:  95
- 4.3 Wat een drukte:  95
- 4.4 Puur beleven:  96
- 4.5 Ademruimte:  96
- 4.6 Stilstaan:  97

- 4.7 Doe het vandaag net even anders:  97
- 4.8 Je gevoel in een kommetje:  97
- 4.9 Echt voelbaar:  98
- 4.10 Met aandacht bezig zijn:  99
- 4.11 Doe eens gek:  100
- 4.12 Joepieeeee het is weer vrijdag:  100
- 4.13 Je ademhaling als krachtigste instrument:  100
- 4.14 Opzij, Opzij, Opzij:  101
- 4.15 Wat een geuren:  101
- 4.16 Irritante geluiden:  102
- 4.17 Stop en weer verder:  102
- 4.18 Vandaag ben ik dankbaar voor:  103

Hoofdstuk 5 Accepteren kun je leren

- 5.0 Inleiding 105
- 5.1 Een kansloze discussie:  105
- 5.2 Angsten vermijden is zinloos:  106
- 5.3 Mag jij je rot voelen?:  106
- 5.4 Ik ben mezelf kwijt:  107
- 5.5 Ga naar je pijn toe:  109
- 5.6 Face your fears:  109
- 5.7 Accepteren kun je leren:   109
- 5.8 Verweef je verleden in het heden:  110
- 5.9 Positief zijn:  112
- 5.10 Slapeloze nachten:  112
- 5.11 Lichter leven:  114
- 5.12 Heftige gebeurtenissen:  116
- 5.13 De poel des verderf:  117

Hoofdstuk 6 De kracht van taal

- 6.0 Inleiding 121
- 6.1 Luisteren als onderschatte vaardigheid:   122
- 6.2 Weet jij waar je voor staat?:  122
- 6.3 Laat je stem horen:  122
- 6.4 Mening van anderen:  123
- 6.5 Van Moeten naar Gunnen:  124
- 6.6 Taalkunstenaars:  124
- 6.7 De vier stappen van assertiviteit:  125
- 6.8 Een sloot vol stinkende oude koeien:   126

Hoofdstuk 7 Op gepaste afstand zie je zoveel meer

- 7.0 Inleiding 127
- 7.1 Gedachten zijn maar gedachten:  127
- 7.2 Wat een drukte:  128
- 7.3 Afstand innemen:  128
- 7.4 Het podium:  129
- 7.5 Het verschil tussen pijn en lijden:  130
- 7.6 Roeren in of kijken naar:  131
- 7.7 Aarden, Ademhalen, Afstand:  131
- 7.8 De lading voorbij:  131
- 7.9 Gevoelige woorden:  132
- 7.10 Eigenwijze peuter:  133
- 7.11 De benzine slurper:   134
- 7.12 Trillend als een rietje:  135
- 7.13 De boze buitenwereld:  137
- 7.14 Een oneindige pingpong wedstrijd:  138
- 7.15 Alle hoeken van de bovenkamer:  140
- 7.16 Ontvoerd in een mistige wolk:  140
- 7.17 Spreek jezelf eens in:  142

- 7.18 Kijk eerst naar binnen, voordat je naar buiten kijkt:  144
- 7.19 Gekidnapt:  145
- 7.20 Een veilig huis:  147

Hoofdstuk 8 Je bent niet wie je denkt dat je bent

- 8.0 Inleiding 149
- 8.1 Je bent niet wie je denkt dat je bent:  150
- 8.2 Verschillende gezichten:  152
- 8.3 Mag jij anders zijn?:  153
- 8.4 It's oke not to be oke:  153
- 8.5 Je ware ik:  155
- 8.6 Bekijk het eens van de andere kant:  155
- 8.7 Geef je identiteit kleur:  156
- 8.8 Ik ben versus ik heb:   156
- 8.9 Je observerende zelf als constante:   157

Hoofdstuk 9 Handelen met hart en ziel

- 9.0 Inleiding 159
- 9.1 Activiteiten aangaan los van de uitkomst:  160
- 9.2 Stop met voornemens:  160
- 9.3 Ga je mee op reis?:  162
- 9.4 Verbind je met je wens:   163
- 9.5 Leef!!:   163
- 9.6 Vol verwachting:  164
- 9.7 Just do it!:  166
- 9.8 Het recept voor vandaag en de rest van je leven:  166
- 9.9 De terugblik:  166
- 9.10 Ik ga op reis en ik neem mee:  166

- 9.11 Bloei:  168
- 9.12 Van wens naar werkelijkheid:  170
- 9.13 Op avontuur:  171
- 9.14 Leef je leven:  171
- 9.15 Is dit het nou??:   172
- 9.16 Proberen is net niets:  172
- 9.17 Op weg:  173

Hoofdstuk 1

De ontembare tijger

1.0 Inleiding

In dit hoofdstuk staan angst, controle en vermijding centraal. Gedragingen die we allemaal in meer of mindere mate in ons hebben en waar we liever niet mee te koop lopen. We staan liever te boek als vrije geesten die zich mee laten voeren met de stroom, dan als bange vogeltjes de situatie angstvallig proberen te controleren. Toch is dit wel hoe de mens van nature in elkaar steekt. Onze programmering is primair gericht op het vechten en vluchten principe. We hebben een zeer gevoelig afgesteld alarmsysteem wat bij het minste of geringste gaat loeien alsof de wereld vergaat. Het lawaai is oorverdovend en moet zo snel mogelijk stoppen. In blinde paniek druk je op allerlei knopjes in de hoop dat het geloei tot een einde komt. Door de paniek lukt het je niet om de juiste code in te toetsen en je stress neemt verder toe. De cirkel is rond. Op deze manier gaat het dus niet. Hoe dan wel? Ga snel verder met lezen, want op de komende bladzijden kom je blogs, korte praktische handreikingen, gedichten en oefeningen tegen, die jou inzicht bieden hoe je het beste om kunt gaan met je te strak afgestelde interne alarmsysteem.

1.1 Bob de Bouwer timmert lekker door

De mens en controle willen hebben zijn onlosmakelijk met elkaar verbonden. Grip hebben, dan wel krijgen op situaties is aan de orde van de dag. Herken je gedachten die beginnen met: “Ja maar” en “Wat als”? Voor je het weet ben je uren bezig met verhalen te bedenken over hoe een situatie mogelijk zal verlopen. Je bent bezig de uitkomst van de situatie als een Bob de Bouwer dicht te willen timmeren. Hier nog een plankje en daar een latje. Voor je het weet ben je uren verder en in de praktijk pakt de situatie vaak anders uit.

Stel je eens voor dat er geen obstakels zouden zijn. Wat zou jij dan willen? Wat is in die situatie belangrijk voor jou? Op deze manier maak je contact met je waarden en deze mogen je richting bepalen.

1.2 Mag jij oordelen?

Mensen oordelen. Het oordelen heeft alles te maken met de oorsprong van je verstand. In de oertijd was het van cruciaal belang om elke situatie te beoordelen en te bekritisieren. In de oertijd liepen de grote sterke dieren in het wild rond. De oermens moest continu inschatten of ze moesten vechten of vluchten. In het hier en nu lopen de meeste apen en beren in ons hoofd en is daadwerkelijk gevaar in die zin niet meer aan de orde. Toch is onze primaire reactie niet veranderd. Ook wij scannen eerst een situatie op ‘positief’ of ‘negatief’.

Zonder oordelen in je leven willen staan klinkt fantastisch, maar je vraagt het onmogelijke. Je kunt wel opmerken dat je oordeelt en vervolgens de situatie op gepaste afstand bekijken. Deze ruimte biedt de gelegenheid om je primaire oordeel zo nodig bij te sturen.

1.3 Keuzes maken vanuit angst



Keuzes maken vanuit angst, misschien maak jij ze ook of heb je ze in het verleden gemaakt? Door te begrijpen wat maakt dat jij handelt vanuit angst, kun je er ook iets mee doen. Angst hoort bij de mens en dit willen vermijden is zinloos. Je kunt wel kijken naar je motivatie om dingen te doen die je eigenlijk niet wilt. Ben je bang om anderen teleur te stellen? Ben je bang dat je faalt? Ben je bang dat het nooit meer goed komt? Plaats je angst in de context en kijk naar jezelf met begrip als ingang.

1.4 Maak het moment juist



Wacht jij met situaties aangaan en gehoor te geven aan je wensen tot het juiste moment? Het “juiste” moment heb je zelf te maken. Neem je onzekerheden, twijfels en angsten met je mee en gun jezelf om ervaringen op te doen. Stel niet langer uit. Doe het Nu!